

GUÍA PARA LA VIDA DE TYRION LANNISTER

MANUAL DE SUPERVIVENCIA DEL PERSONAJE
MÁS CARISMÁTICO DE *JUEGO DE TRONOS*.

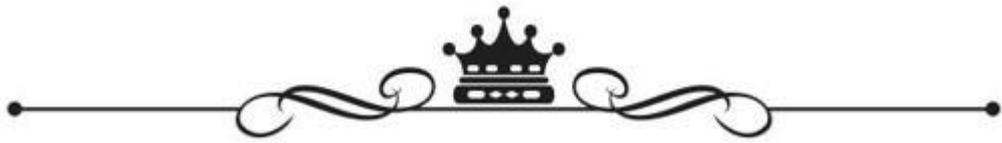
LAMBERT OAKS





www.edicionesb.com

www.elpoetaediciondigital.com















Analizar nuestros comportamientos, especialmente los que no nos gustan.

Estudiar su origen y ver si los encontramos reflejados en nuestros padres.

Averiguar qué les motivaba a ellos a comportarse así, tratando de comprenderlos.

Decidir si queremos seguir comportándonos de la misma forma.

Buscar las situaciones en que nos comportamos así, y detener el comportamiento.





Detener las agresiones verbales al momento.

Hacerse escuchar y hacer lo mismo por el interlocutor.

Buscar la empatía para superar las barreras.

Saber interrumpir con delicadeza, y evitar los comentarios dañinos.





Escribe cinco adjetivos buenos y cinco adjetivos no tan buenos que te definan.

Pide a un familiar, un amigo y un compañero de trabajo que te definan también.

Compara sus respuestas con las tuyas.

Analiza hasta qué punto lo que eres es lo que muestras a los demás.

Decide qué es aquello que quieres cambiar, interna o externamente, y trabaja para conseguirlo.





Se alarga la capacidad de reacción y la respuesta a los estímulos externos.

Se reducen la sensación de ridículo y la vergüenza.

Aumenta la desinhibición y el desenfado.

Suele aumentar la sociabilidad y la capacidad para entablar conversación.

Se incrementa la sensación de euforia, así como la alegría y el positivismo.

Se potencia la sinceridad, con lo que se suele decir la verdad con más facilidad.

Aumentan la imaginación e incluso la creatividad.

Se refuerzan la facultad y la valentía para emitir juicios de valor.



Los de evasión: sobre todo las novelas, que sirven para huir de la realidad y vivir otras vidas donde los problemas, por un rato, son solo los de los protagonistas.

Los de introspección: generalmente ensayos o libros prácticos, con los que se busca hallar una solución a las dificultades o a los problemas que se sufren.

Los de reflejo: en estos casos, ya sea en novelas, biografías o libros prácticos, la lectura se centra en la vida y los hechos de una persona que ha pasado por algo similar a lo que el lector está viviendo, convirtiéndose en un reflejo y un modelo a seguir.









Que hay que ser consciente de que, generalmente, un líder natural será más querido que aquel que usurpa el trono. Este tiene que hacer, por tanto, esfuerzos extras.

Aquellos principados de nueva formación serán más difíciles de administrar que aquellos que ya hayan sido principados durante mucho tiempo.

Los territorios rebelados deben ser tratados con más firmeza, aprovechando que se puede castigar a los delincuentes y evitando así que se vuelvan a rebelar.

Aquellos estados que ya tuvieran sus propias leyes, deben ser destruidos, se deben gobernar in situ para establecer nuevas leyes, o se deben dejar regir por sus antiguas normas, reclamándoles un tributo y ya está.

Todo príncipe debe apoyarse en sus propias tropas leales y no acudir a las tropas mercenarias o de otros príncipes, si quiere vencer y ser él quien gobierne.

En los períodos de paz deben entrenarse él y su milicia incluso más que en los tiempos de guerra, para estar preparado física y mentalmente para la próxima contienda.

El príncipe debe tratar con seriedad, justicia y mano dura, cuando haga falta, a su milicia. Debe hacerse respetar por ellos como sea necesario.

Debe evitar la excesiva confianza y la desconfianza exagerada.

El príncipe debe emitir juicios justos, pero sin pensar excesivamente en si se le tilda de cruel, especialmente si debe controlar a miles de soldados.

Todo príncipe será juzgado por sus cualidades, tanto las buenas como las malas. Más vale ser temido por las malas que dejarse arruinar por las buenas.







«Happy together», de The Turtles, 1967.

«Don't worry, be happy», de Bobby McFerrin, 1988.

«The happy organ», de Dave Cortez, 1959.

«My happiness», de Connie Francis, 1958.

«If you wanna be happy», de Jimmy Soul, 1963.

«You have made me so very happy», de Blood, Sweat & Tears, 1969.

«Love can make you happy», de Mercy, 1969.

«Happy days», de Pratt & McClain, 1976.

«Happy birthday, sweet sixteen», de Neil Sedaka, 1961.

«Sha-la-la, make me happy», de Al Green, 1974.



Céntrese en las necesidades básicas: lo primero es estar nutrido e hidratado, y también tranquilo, para tener las fuerzas necesarias para luchar contra los obstáculos.

Confíe en su naturaleza: en momentos de necesidad, el cuerpo humano es capaz de conseguir lo que en la tranquilidad de casa parece imposible.

Tenga un motivo para seguir adelante: cuando la propia supervivencia no parece suficiente, es el momento de pensar en la familia y los amigos que se dejan atrás.

No sucumba a la desazón: hay que bloquear los pensamientos negativos para que no hagan mella en el ánimo y la voluntad. Anticipe el final feliz de su historia.

Póngase la armadura del luchador: vea lo que se avecina como una batalla, y póngase en modo luchador. No acepte la derrota.

Tome ejemplo: si otros pudieron, usted también puede.









Confiar en sus aptitudes y capacidades, y alimentar la confianza en sí mismo.

Ser consciente de las propias debilidades y carencias, y tratar de neutralizarlas.

Desarrollar la fuerza de voluntad suficiente para superar los malos momentos.

Tener objetivos claros y ponerse metas para avanzar sin descanso hacia ellas.

Saber fundirse con la marea cuando hace falta, lo que aumentará su resiliencia.















Utilice siempre la misma mentira: no le diga mentiras diferentes a diferentes personas, porque puede tener problemas si las contrastan.

Construya una historia creíble alrededor de la mentira: para que sea sólida, necesita sus causas, sus motivaciones y un desarrollo claro y lógico.

Cuando mienta, hable tranquilamente: la voz aguda, demasiado rápida, baja o dubitativa puede despertar la suspicacia de su interlocutor.

Cuide también su lenguaje corporal: si miente, hágalo mirando a los ojos y sin cambiar el peso de un pie al otro. Lo importante es parecer templado.





¿Esa persona le confía sus secretos?: no se debe confiar en quien no confía de vuelta. No explique intimidades a una persona si ella no se las explica a usted.

¿Esa persona le explica los secretos de otros?: si esa persona le cuenta indiscreciones de otros conocidos, apueste a que hará lo mismo con las suyas.

¿Alguna vez alguien se ha enterado de algo que solo le había dicho a esa persona?: entonces téngalo claro, habla de usted a sus espaldas. Aunque si con eso ha conseguido que arregle alguna rencilla estúpida con alguien, mejor agradézcaselo.



Vertiente positiva de la expresión: los que ven el refrán desde el prisma idílico aseguran que lo que viene a decir es que más vale despertar la admiración o el respeto por la verdadera identidad de uno, que conseguir deslumbrar con una cáscara que luego no brille tanto por dentro. Es decir, que más vale el amigo serio pero leal, por ejemplo, que el gracioso pero malévolo. Aunque el primero no sea tan divertido.



Alíate con los enemigos, pero que sean aquellos a los que puedas controlar o aplastar cuando haga falta.

Ten en cuenta aquello de que los enemigos de tus enemigos son tus amigos: alíate con aquellos que puedan ayudarte a derrocar al que no puedas vencer solo.

Sé flexible: puedes aliarte y volverte a enemistar con tus adversarios cuando haga falta.

No permitas que tus enemigos hagan lo mismo que tú: impide que busquen aliados deseosos de ir contra ti.

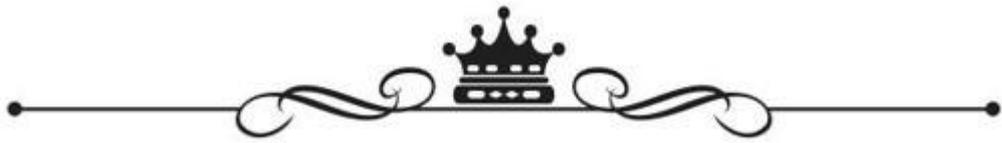
Y, por último, no olvides que tus aliados no son tus amigos: ellos pueden estar siendo tan maquiavélicos como tú.

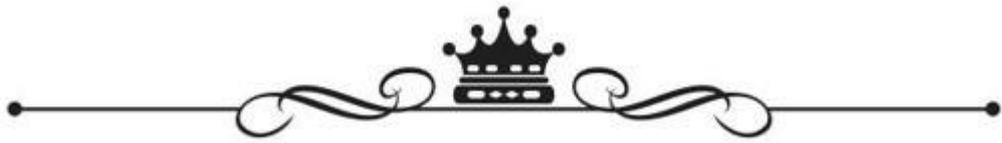


Guarde siempre una parte de su fortuna, y si hace falta póngala en algún tipo de fondo del que no pueda sacar nada hasta pasados unos años.

Busque a un asesor fiscal para asegurarse de que está al día con Hacienda, y un contable que le controle los gastos del día a día.

No acepte premios o tesoros que no pueda mantener: recuerde que tras cada casa y cada coche hay impuestos, gastos de manutención y seguros que pagar.







Causará más impacto si el otro no la espera.

Permite ser más refinado, y maquiavélico, a la hora de desarrollarla.

Disminuye el riesgo de lamentar lo que se hace.







Confianza y compañerismo: que nuestra pareja se convierta en nuestro amigo, en nuestro confidente y en el mejor compañero para la vida.

Tolerancia y respeto: para aceptar que todo el mundo tiene sus flaquezas y manías que nos molestan, incluida nuestra pareja.

Interdependencia: para que cada uno mantenga su propia identidad dentro de la relación, y esta quede nutrida por las aportaciones de ambos.

Sufrir por amor: temer que le pase algo al otro es aceptable, pero no lo es que nuestra pareja nos cree dudas, nos asuste o nos haga pensar que no nos quiere bien.

Cambiar por fuerza: hay que aceptar que cada uno es como es, y no cambiar a la pareja ni obligarla a desarrollar una personalidad nueva.

Codependencia: las relaciones en las que uno depende del otro no son buenas, porque

atrapan a ambos amantes en una cárcel que puede convertirse en hastío e incluso odio.
El «ni contigo ni sin ti» debe quedar fuera de la fórmula.



Dejar de pensar que todo el universo nos observa: así no tendremos la presión de actuar siempre de forma brillante.

No quererlo todo perfecto: el propio perfeccionismo es una imperfección.

Aprender a confiar: en uno mismo, para saber que los otros estarán con nosotros aunque no se lo ordenemos. Y en los demás, que merecen la oportunidad.

Aceptar lo que viene: asimilar que, suceda lo que suceda, se podrá superar.





La imposibilidad de no comunicar: porque incluso cuando solo usamos nuestros gestos corporales, nos estamos comunicando con la otra persona.

El contenido y la relación en los niveles de la comunicación: el receptor asimilará la información recibida según el tipo de relación que tenga con el emisor. Es decir, que si la relación es hostil, es más fácil que se tome las cosas por el lado negativo.

La puntuación de la secuencia de eventos: como en el lenguaje escrito, dónde se ponen el punto y el énfasis importa.

Comunicación digital y analógica: a la vez que se comunica con las palabras, se está comunicando con los gestos. Y ambos deben ser consecuentes.

Interacción simétrica y complementaria: las personas pueden comunicarse en igualdad, pero también puede suceder que una sea más agresiva o sumisa que la otra.



Fingir que es débil cuando en realidad se siente fuerte.

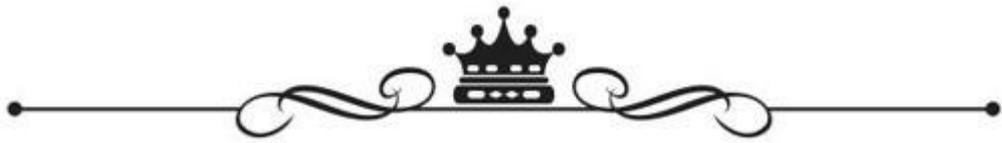
Hacer ver que se retira para luego revolverse cuando el otro no lo espere.

Parecer superado cuando lo tiene todo bajo control.

No compartir su gran idea con nadie, para que no sea filtrada.













El apoyo de los seres queridos es importante a la hora de acometer los desafíos.

La confianza de otros hace aumentar la confianza en nosotros mismos.

Cuanto más ayudemos activamente a alguien, mejores resultados obtendrá.

Las altas expectativas hacen poner más empeño en el desafío.

La posible satisfacción de otros alimenta el combustible propio.



Narcisismo: marcado por un gran amor por uno mismo y un sentimiento de supremacía que puede colarse a los demás.

Sociopatía: con su comportamiento a veces duro, pero también inventivo y capaz de mostrar una actitud agradable e incluso brillante cuando conviene.

Maquiavelismo: que aporta la capacidad para mentir y manipular.



No compararse con los demás: especialmente si creemos que tienen más que nosotros, y ellos mismos nos lo restriegan por la cara.

No tomarse las cosas de forma personal: sobre todo si quien intenta molestarnos lo hace para tratar de herirnos de verdad.

Rodearse de amigos y alejar a las personas tóxicas: es decir, ahuyentar a los imbéciles, por ejemplo, sin ir más lejos.

Saber tolerar y perdonar cuando hace falta, y no sostener disputas innecesarias.









Reconocer la causa y sus efectos: para saber lo que la herida nos está haciendo.

Dejar atrás el pasado para vivir el futuro: para dejar atrás el bagaje emocional.

Reconstruirse uno mismo: alrededor de la herida, para crecer y mejorar.





Críticas y desprecio: si el compañero dice más cosas malas que cosas buenas, es un claro síntoma de que la relación no va bien.

Evitación: igual de malo es que la pareja nos ignore, especialmente si nosotros tratamos de aclarar la situación.

Malas vibraciones: si nos sentimos tristes, atrapados o agobiados, si descubrimos que no somos felices, ha llegado el momento de salir de esa trampa amorosa.

Ser conscientes del daño que nos produce esa relación.

Darnos cuenta de que, si no lo detenemos, estaremos atrapados para siempre.

Explicar a los seres queridos lo que sucede para que nos apoyen y ayuden.

Romper todos los lazos y ver el cambio como una nueva oportunidad.









Prefiero tener: A. Un gran grupo de amigos. B. Uno pequeño pero leal. C. No lo sé. D. No me gusta tener amigos, no me fío de la gente en general.

A la hora de trabajar con otras personas: A. No me gusta que me digan lo que tengo que hacer. B. Suelo ser al que todos escuchan. C. Hay que sumar las aptitudes de todos y trabajar codo con codo. D. Me dan ganas de irme a vivir al Polo Norte.

Escuchar a los demás con actitud abierta y tolerante.

Comunicarse de forma clara y asertiva, además de respetuosa.

Conocer a los compañeros y entender su forma de pensar.

Colaborar de forma activa por el bien del grupo, sin buscar la gloria personal.

Buscar la unidad del grupo y reconocer las aportaciones de los demás.



Ame con el corazón, y demuestre ese amor sin excepciones.

Sea usted mismo, y sea fiel ante todo a esa autenticidad.

Piense en lo que sí tiene ahora, y sepa perdonarse los errores.

Viva una vida rica y plena, llena de experiencias, tal como usted la entienda.









No debemos rendirnos si el camino tomado no nos lleva a ningún sitio.

Podemos tener éxito si somos flexibles durante la marcha.

Siempre existen planes B, para cuando el plan A se desmorone.

La meta estará allí siempre, en la distancia, recordándole su objetivo.

Y aunque tenga que detenerse de vez en cuando, si avanza, esa distancia será cada vez más corta.





No focalizarse solo en los errores.

Tener tiempo para pensar y descansar, y meditar sobre uno mismo.

Disminuir el estrés y la ansiedad buscando también la calma mental.

Trate de establecer ciertas rutinas que le ayuden a situarse en el día a día.

No se compare nunca con los demás.

No sea materialista y no se aboque al consumismo irracional.

No comprometa sus finanzas y tenga un colchón en el que caer si hace falta.

Aprenda el arte de amar lo que tiene y no desear lo que no podrá alcanzar.

Disfrute del camino, no solo de la consecución de las metas.

Sea generoso con los demás y huya de la ambición extrema.





Identificar cuál es el detonante de aquello que queremos cambiar.

Aprender activamente a desarrollar nuevas conductas, al aparecer el detonante.

Usar la fuerza de voluntad, o los premios, para reforzar esos nuevos comportamientos.

Repetirlos hasta que nos salgan solos, sin esforzarnos ni tener que pensarlo.









Entender que el otro nos ha escogido: a nosotros, por encima de los demás.

Confiar en sus palabras: si le merece su respeto, también merece que le crea cuando le dice que le quiere y que no quiere estar con otro.

Confiar en usted mismo: y en que usted vale tanto la pena como los demás.



Engulle la comida simulando que está buenísima a más no poder.

Le dice que está bastante bien, que quizá poniendo esto o quitando aquello estaría aún más de rechupete, con la esperanza de que la receta cambie.

Le dice que es la peor comida que ha probado nunca, que si quiere envenenarle.

Le asegura que agradece muchísimo su empeño, pero que no está comestible.



Ambición: el deseo de tener siempre más y no conformarse eran grandes enemigos de la pureza del alma.

Envidia: porque corroe el espíritu al mirar mal a los demás.

Ignorancia: al no tener una guía, el alma se pierde en su camino.

Exceso: convertido en vicios, que aniquilan la pureza de raíz substituyéndola.









Olvidarse del pasado: aunque nos haya hecho como somos, no tiene por qué determinar quiénes seremos a partir de ahora.

Probar cosas nuevas: si lo que hacíamos hasta ahora no ha funcionado, ha llegado el momento de abrir la mente a nuevas posibilidades.

Atender a cuerpo y mente: tener una buena imagen y recordar que lo que digamos y pensemos determinará lo que hagamos.

Encontrar la fuerza en la adversidad: recordando que todo sucede por algún motivo, y que todo depende de cómo enfoquemos la situación nosotros mismos.



Ocultas tus intenciones: «Mantén a la gente confusa y en la oscuridad sin revelar nunca las intenciones que hay tras tus actos. Si no tienen ni una pista respecto a lo que pretendes conseguir, no pueden preparar una defensa. Guíalos lejos por el camino equivocado, envuélvelos en suficiente humo y para cuando descubran tus verdaderas intenciones ya será demasiado tarde.»

Nunca seas predecible: «Los humanos son criaturas de hábitos con una necesidad insaciable de ver familiaridad en las acciones de los demás. Tu previsibilidad les da una sensación de poder sobre ti. Dale la vuelta a la partida: hazte deliberadamente imprevisible.»

Asume una forma amorfa: «Al tomar una forma, al tener un plan visible, te abres al ataque. En vez de tomar una forma que tu enemigo pueda agarrar, mantente adaptable y en movimiento. Acepta el hecho de que nada es certero y no hay ley fijada. La mejor forma de protegerte a ti mismo es ser tan fluido y amorfo como el agua; nunca apuestes

a la estabilidad o al orden eterno. Todo cambia.»





Querer escuchar además de querer ser escuchado: hay que dar la oportunidad de hablar también al otro, y escuchar de forma activa.

Conservar el respeto: hay que evitar el ataque personal mientras se habla, y no permitir que los otros nos insulten.

Tratar de acercar posturas: hacerse comprender y comprender la posición del otro puede ayudar a suavizar las asperezas.

Ser asertivo en lo que se dice, pero también sincero.





La defensa de la locura está relatada por ella misma, que se presenta como una deidad de padres tan importantes como la Frescura, y tutores y educadores de alto calibre, como la Borrachera o la Ignorancia.

La locura es un espíritu atrevido, como su madre, que tiene todos los atributos apropiados, como la juventud, la gracia, la belleza y la alegría de un jardín de primavera. La locura habla de por qué todos deberían rendirle culto, y por qué merece estar en el pedestal de cada alma.

Asegura que es necesaria para la alegría y la felicidad, ya que se enfrenta a la rectitud y a la rigidez social, y además aleja la sensación de peligro que impide muchas aventuras. Sus mejores armas son el amor y la enajenación.

Asevera que es especialmente influyente en los jóvenes y en los espíritus fogosos, en los que no desean estar solos y en los que viven de sus propias ilusiones.

Se declara necesaria para muchas de las relaciones sociales como las sentimentales, ya que sin un poco de ella serían imposibles.

Se siente parte indispensable del desarrollo de la cristiandad.







No tiene objetivos claros: no sabe adónde va, pero arrastra a la gente con él.

Asusta a sus empleados: se basa en el miedo para mantener su poder.

Es desconsiderado: trata a sus empleados como si fueran inferiores a él.

Se estanca en el pasado: no se moderniza ni se amolda a los nuevos tiempos.

Es demasiado inflexible: impone reglas rígidas que no se rompen bajo ningún concepto.

No establece prioridades: lo quiere todo a la vez, y para ayer.

Tiene muy claras las jerarquías: la empresa es totalmente vertical, sin apenas contacto con el populacho.

Es tacaño: se queda con todos los beneficios, sin compartirlos con los empleados.

Es desagradecido: exige perfección pero no agradece nunca el esfuerzo.



Construya el león de cabo a rabo: dele consistencia a la imagen que quiere dar.

Practique el rugido: ensaye su nueva imagen, hasta que usted mismo se la crea.

Que no se le caiga la peluca: tenga la sangre fría para mantener el papel en todo momento, incluso en las situaciones más comprometidas.

No se arredre: una vez empezada la caza, intente no abandonarla.

Siga comiendo: intelectual o físicamente, lo que sea necesario para llegar a convertirse en el león y poder dejar de representarlo.







Las prisas nunca son buenas.

Mucho y bien, la paloma no vuela.

Vístemte despacio, que tengo prisa.

A camino largo, paso corto.

Anda despacio, si quieres llegar temprano.

Quien va despacio y con tiento hace dos cosas a un tiempo.

Despacio y constante se gana la carrera.

Cásate con prisa, arrepíentete en la calma.



Estrés: con todos sus efectos secundarios.

Falta de empatía: al preferir que sea otro el que sufra los males antes que nosotros.

Autoprotección: creación de corazas para tratar de no sentir el sufrimiento.

Parálisis: el miedo impide tomar decisiones, hacer cosas, pensar con valor.



Deje el pasado atrás: aquello que ya ha sucedido no puede cambiarse (a no ser que consiga ese DeLorean), así que deje de darle vueltas y límitese a sacar de ello el aprendizaje que le sirva para afrontar su situación actual.

Ocúpese, no se preocupe: acepte que solo puede solucionar aquello en lo que puede hacer algo ahora. Lo demás, déjelo para cuando lo pueda solucionar.

Asuma la inestabilidad: tenga claro que en adelante pueden pasar muchas cosas inesperadas, tanto buenas como malas, y que mientras tanto hay que disfrutar.

No tiene que fustigarse: aproveche el día de hoy. No pierda el tiempo, haga lo que tenga que hacer y también lo que quiera hacer.



Una selección de obras de calidad, de las que hacen pensar y despiertan emociones y debates gratificantes.

Un mediador que facilitaba la conversación, la amenidad y la diversión.

Buenas vibraciones, que hacían que cada miembro del grupo se sintiese a gusto y arropado por sus compañeros.

Un ambiente cálido e invitador, en el que todos podían leer y ser escuchados.



Construya objetivos a corto, medio y largo plazo: de esa forma tendrá claro a por cuáles tiene que ir en cada momento.

Tenga flexibilidad: permita que los planes cambien y se adapten a la persona en la que se está convirtiendo. Así nunca quedarán desfasados.

Establezca metas fantásticas, dentro de la realidad: apunte alto, pero mantenga los pies en el suelo.

Tenga una agenda: de sus objetivos, para ver cómo avanza. Cuando está por escrito,

todo está más claro.





